

VALORIZAÇÃO DA VIDA E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Priscila de Andrade¹; Antonia Thalita Sousa Ximenes²; Thaís Lara Batista Menezes³; José da Silva Pereira Ferreira Neto⁴; Joyce Mazza Nunes Aragão⁵; Maria Sinara Farias⁶

¹Acadêmica de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, Ceará, Brasil; ²Acadêmica de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, Ceará, Brasil; ³Acadêmica de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, Ceará, Brasil; ⁴Acadêmico de Enfermagem da Faculdade Luciano Feijão, Sobral, Ceará, Brasil; ⁵Docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, Ceará, Brasil; ⁶Orientadora e docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, Ceará, Brasil.

INTRODUÇÃO: A promoção da saúde mental é um aspecto essencial do bem-estar, especialmente no ambiente universitário, onde os estudantes lidam com pressões acadêmicas, emocionais e sociais. Nesse contexto, o Setembro Amarelo destaca-se como uma importante campanha de conscientização, incentivando o diálogo, a escuta ativa e a valorização da vida, além de contribuir para a quebra de estigmas. **OBJETIVO:** Descrever uma atividade de promoção à saúde sobre a valorização da vida e a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental em um Restaurante Universitário. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no Restaurante Universitário da UVA, onde participaram cerca de 62 pessoas. Inicialmente, realizou-se uma abordagem dialogada sobre a Sala Girassol, visando apresentar seu papel de acolhimento e buscando informar sobre suas funções. Em seguida, foi realizada explanação sobre o Setembro Amarelo, destacando sua importância e incentivando o cuidado com a saúde mental principalmente no ambiente acadêmico. Posteriormente, aplicou-se a dinâmica “Caixa da Esperança”, na qual participantes escreveram mensagens de apoio e incentivo para que outros estudantes pudessem retirar. No dia seguinte, os bilhetes foram redistribuídos, promovendo reflexão e aprendizado. Ao final, foi entregue um mimo simbólico. **RESULTADOS:** Foi observado desconhecimento sobre a Sala Girassol em sua maioria, reforçando a necessidade de divulgação. Quanto ao tema do Setembro Amarelo, a abordagem facilitou a compreensão e estimulou participação ativa. A dinâmica promoveu empatia entre os participantes, gerando momentos significativos de troca, escuta e reflexão coletiva sobre saúde mental. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A ação mostrou-se eficaz na promoção da saúde mental e valorização da vida. A experiência evidencia a importância de ações extensionistas para ampliar o cuidado coletivo e divulgar recursos de apoio no ambiente universitário, contribuindo para redução de estigmas e incentivo à busca por ajuda especializada de forma consciente.

DESCRIPTORIOS: Promoção da saúde; Saúde mental; Educação em saúde.

EIXO TEMÁTICO: Temas livres